








# Cardápio de NOVEMBRO 2017

## FUNDAMENTAL - BARRA

	2ª feira	3ª feira	4ª feira 01/nov	5ª feira 02/nov	6ª feira 03/nov
<b>COLAÇÃO</b> 				<b>FERIADO</b>	
<b>SALADA</b> 			Alface romana/Tomate Maionese de legumes Pepino Molho à campanha		Alface crespa Tomate Salpicão de festa Vagem com gergelim
<b>SOPA</b> 					
<b>PRATO PRINCIPAL</b> 			Espeto de frango		Carne de panela
			Farofa Milho espiga		Macarrão Abóbora refogada
<b>SOBREMESA</b> 			Mamão papaia		<b>Abacaxi</b>
<b>SUCO</b> 			<b>Abacaxi</b>		Limão
<b>LANCHE</b> 					







Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

**VEGETAL DA SEMANA: ABACAXI**

# Cardápio de NOVEMBRO 2017

## FUNDAMENTAL - BARRA

	2ª feira 06/nov	3ª feira 07/nov	4ª feira 08/nov	5ª feira 09/nov	6ª feira 10/nov
<b>COLAÇÃO</b> 					
<b>SALADA</b> 	Alface Romana Tomate Beterraba Dixie ( milho, tomate e castanha)	Alface roxa Tomate Palmito com tomate Legumes	Alface lisa / Tomate Chuchu com queijo e azeitona preta Salada de macarrão	Alface Americana Tomate Abobrinha com aipo Repolho com cenoura e maionese	Alface crespa Tomate <b>Rúcula, palmito, tomate e molho de maracujá</b> Couve flor com salsa
<b>SOPA</b> 					
<b>PRATO PRINCIPAL</b> 	<b>Frango assado (molho de maracujá à parte)</b>	Bife a Oswaldo Aranha ( molho de alho à parte )	Peixe à milanesa	Frango grelhado ao molho madeira	Carne moída/ Ovo de codorna
	Batata calabresa com cebola no shoyo Ervilha refogada	Farofa de couve Batata chips	Muqueca de banana da terra Brócolis refogado	Batata assada com alecrim Couve flor refogada	Macarrão parafuso (molho ao sugo com manjeriço à parte) Berinjela assada
<b>SOBREMESA</b> 	Melancia	<b>Picolé de maracujá</b>	<b>Mousse de maracujá</b>	Mamão	Banana com mel
<b>SUCO</b> 	Maçã	Caju	Uva	<b>Maracujá</b>	Laranja
<b>LANCHE</b> 					








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

**VEGETAL DA SEMANA: MARACUJÁ**

# Cardápio de NOVEMBRO 2017

## FUNDAMENTEL - BARRA

	2ª feira 13/nov	3ª feira 14/nov	4ª feira 15/nov	5ª feira 16/nov	6ª feira 17/nov	
<b>COLAÇÃO</b> 						
<b>SALADA</b> 	Alface-romana/Tomate <b>Espinafre, couve flor, champignon e azeitona</b> Beterraba	Alface roxa/Tomate Cenoura baby Vagem com palmito	<b>FERIADO</b>	Alface americana/Tomate Caprese Feijão fradinho com atum	Alface lisa/Tomate Salada de espinafre com cenoura ralada, tomate e azeitonas pretas Batata baroa com tomate cereja	
<b>SOPA</b> 						
<b>PRATO PRINCIPAL</b> 	Frango Assado	Bife à milanesa			Peixe à milanesa	Cubinhos de frango
	Farofa Vagem com tomate	Purê de batata <b>Espinafre com ovos</b>			Macarrão <b>Creme de espinafre</b>	Arroz maluco Chuchu refogado
<b>SOBREMESA</b> 					Brigadeiro de colher	Pera
<b>SUCO</b> 	Melão	Abacaxi				
	Abacaxi	Chá gelado			Uva	Caju
<b>LANCHE</b> 						








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

**VEGETAL DA SEMANA: ESPINAFRE**

# Cardápio de NOVEMBRO 2017

## FUNDAMENTAL - BARRA








	2ª feira 20/nov	3ª feira 21/nov	4ª feira 22/nov	5ª feira 23/nov	6ª feira 24/nov
					
<b>SALADA</b>					
		Alface crespa Tomate Salada de brotos Pepino acridoce	Alface Lisa/ Tomate Pasta de berinjela Pasta de grão de bico Pão árabe	Alface roxa Tomate Queijo minas, tomate e alho porró Salada de macarrão	Alface Americana Tomate Legumes Beterraba
<b>SOPA</b>					
					
<b>PRATO PRINCIPAL</b>					
<b>FERIADO</b>		Frango grelhado	Quibe de forno	Peixe à milanesa	Estrogonofe de carne
		Macarrão Cenoura, repolho roxo Brócolis e couve-flor ao shoyo	Arroz de lentilha com cebola Abobrinha refogada	Aipim com queijo Brócolis refogado	Batata palha Ervilha no azeite
<b>SOBREMESA</b>					
		Melancia	Goiaba	Cuscuz	Uva
<b>SUCO</b>					
		Limão	Laranja	Uva	Maracujá
<b>LANCHE</b>					
					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

# Cardápio de NOVEMBRO 2017

## FUNDAMENTAL - BARRA

	2ª feira 27/nov	3ª feira 28/nov	4ª feira 29/nov	5ª feira 30/nov	6ª feira
<b>COLAÇÃO</b> 					
<b>SALADA</b> 	Alface romana/ Tomate Bifum com pepino e cenoura Repolho com cotagge e milho	Alface Crespa Tomate Pepino com hortelã Batata calabresa	Mix de alface Tomate Couve-flor com tomate cereja Beterraba	Alface americana Tomate Abóbora com cebola roxa Brócolis	
<b>SOPA</b> 					
<b>PRATO PRINCIPAL</b> 	Salmão	Frango à milanesa	Carne assada	Frango ensopado	
	Arroz de brócolis Batata noisete	Creme de milho Legumes refogados	Nhoque ao sugo Cenoura com salsa	Polenta frita Quiabo refogado	
<b>SOBREMESA</b> 	Doce de leite	Ameixa	Abacaxi	Uva	
<b>SUCO</b> 	Uva	Caju	Abacaxi	Limão	
<b>LANCHE</b> 					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.